Opłata pocztowa opłacona ryczałtem

ROK XLV WARSZAWA, 15 MARCA 1928 Nr. 6

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

DWUTYGODNIK

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ".

Prenumerować można w Warszawie, Szopena 3 lub Nowy-Świat 40 na czeki P.K.O. Nr. 3852 oraz na poczcie

Prenumerata dla Gniazd wynosi rocznie 7.00.

PRENUMERATA OGÓLNA Z DODATKIEM

	zł. gr.
Rocznie	7.00
Półrocznie	3.50
Kwartalnie	2.00
Miesięcznie	1.10
Numer pojed.	0.50

Wychodzi w Warszawie, przy współpracy komitetu, składającego się z druhów: E. Kubalskiego, d-ra Aleksandra Małaczyńskiego, inż. Mikołaja Maksysia, Henryka Niedźwiedzkiego, Tadeusza Powidzkiego, St. Rowińskiego, inż. Michała Terecha, Alojzego Walleka, d-ra Marjana Wolańczyka, Antoniego Wolskiego.

O NOWEGO CZŁOWIEKA

3. WALORY FIZYCZNE.

Myśl przewodnia wychowania nowego człowieka, który odmiennie żyć musi niż nasi ojcowie, i podołać nałożonej na niego pracy w innych zupełnie warunkach, musi uwzględnić przedewszystkiem tę okoliczność, czy organizm jego — ta podstawa wszystkiego — zdoła utrzymać ciężar, składany na jego barki, innemi słowy czy posiada kandydat na potrzebnego obecnie człowieka odpowiednie zdrowie. Gdybyśmy bowiem przeoczyli wzgląd na fizyczne zdrowie jednostki, postąpilibyśmy już w założeniu fałszywie, budowalibyśmy dom bez fundamentu, albo wkładalibyśmy na nieletnie, słabe barki ciężar, który musi załamać niosącego.

Dlatego też początek wychowania nowego pokolenia tkwi w głęboko przemyślanym punkcie fizycznych własności. Same czasy wysunęły ten argument na pierwszy plan, gdy uwzględnia wychowanie fizyczne zarówno szkoła, jak i organizacje poza nią będące — w postaci klubów sportowych. Tylko to, co często dzieje się bez należytego przemyślania, co uprawia się dla samych wyłącznie wyników fizycznych w postaci rekordów jest uwzględnieniem jednostronnem, gdy życie natomiast żąda wychowania fizycznego jako jedną część tylko składowej całego wykształcenia.

Ważność tego postulatu nie kwestjonuje dzisiaj nikt, a idea sokola, która już lat temu 60 od tego właśnie punktu rozpoczęła pracę nad odrodzeniem narodu, stała się częścią świadomości całego narodu. Nie stało się to jednak w zupełności. Sokolstwo bowiem propagując ćwiczenia sportowe, uczyniło je za wzorem greckim za jedną część tylko, za środek konieczny do wychowania moralnego człowieka i narodu, nie nadało zaś temu nigdy cechy — celu samego w sobie. Tę drugą część swego programu musi obecnie sokolstwo wpoić w naród, dopiero wówczas będzie w całości zrozumiałe.

Dlaczegóż o to zdrowie tak usilnie zabiegamy? Pierwszy powód to nie co innego, jak chęć utrzymania narodu w tężyźnie i rozwoju fizycznym. Chcemy, aby jednostki — a więc i naród — był zdrów, a przez to rozrastał się dla samego przyrodniczego prawa utrzymania zdrowego gatunku — ale to nie jest powód jedyny. Ważniejszym dla nas jest zdrowy człowiek jako podstawa do jego **moralnej wartości.** Wiemy przecież, że pochylony sposób trzymania głowy przez nacisk osłabia nerw oczny i powoduje krótkowzroczność; zdajemy sobie sprawę z tego, że „elektryczny" sposób życia w dobie obecnej powoduje przyśpieszone tętno serca i wywołuje dwie wady — nerwowość i choroby serca; jesteśmy zbyt dobrze świadomi, że otyłość, powstająca z powodu braku ruchu, jest objawem chorobliwym, zabijającym w jednostce energję twórczą — czyli wiemy, że podstawa fizyczna ułatwia albo utrudnia życie duchowe, a zatem burzy harmonję ciała i duszy.

Ten wzgląd każe nam usilną zwracać uwagę na fizyczną stronę człowieka, bo już u Greków spotykamy się z jasno ujętem zagadnieniem w tej dziedzienie, wyrażonem w Uczcie Platona a brzmiącem następująco: „bo zdrowie fizyczne i choroba, to są chyba rzeczy różne i niepodobne. A im kto bardziej do drugiego niepodobny, tem mniej rzeczy podobnych jak tamten pragnie i tem bardziej odmienne rzeczy kocha. Więc też i zdrowie kocha jedne rzeczy, a choroba inne", co oznacza nie co innego, jak pewność, do której doszli Grecy, że przyczyna złego czy dobrego człowieka tkwi w jego formie cielesnej. Cywilizacja naturalnie stępiła mocno to przeświadczenie, lecz w zasadzie tak jest jeszcze dzisiaj.

Przyjrzyjmy się bowiem choremu i zdrowemu człowiekowi w dobie obecnej z dwu punktów widzenia: a) towarzyskiego i b) społecznego.

W życiu towarzyskiem doznajemy zawsze przyjemnych uczuć, gdy obcujemy z człowiekiem zdrowym, wesołym — gnębi nas natomiast smutek, budzi się litość, a nierzadko i śmiech, gdy mamy do czynienia z kaleką. Kultura wiele pomaga nam do utrzymania równowagi, do zatajenia swoich uczuć zwłaszcza ujemnych — ale faktem jest niezaprzeczalnym, że takie uczucia rodzą się w nas nie zawsze nawet świadomie. Lud stworzył sobie gotowa i ryczałtową ocenę na wszystkich ludzi ułomnych, mówiąc, że ich jako złych, sam Pan Bóg w ten sposób naznaczył, by się dobrzy łatwiej ustrzedz mogli. Uzasadnienia zarówno dla sądu ludowego jak i uczuć przykrych szukać należy w pesymizmie, którym odznaczają się ludzie ułomni; oni uważają się za skrzywdzonych przez Boga czy naturę, czują żal do całego świata i stąd często stają się nieznośnymi, skoro nie mogą mieć pełnych praw do używania życia, nie mogą roztaczać wokół siebie pogody i zadowolenia . Będąc nieszczęśliwymi, promieniują tem niezadowoleniem naokoło. Te same warunki, jakie śledzić możemy u omówionych nieszczęśliwców, spotykamy i u ludzi chorych, chociaż w mniejszym stopniu. Oni są o tyle szczęśliwsi, że mogą przeciwdziałać, jeśli spostrzegą coś nienormalnego w swoim organizmie i bronić się przeciw rozwijaniu zaczynającej się choroby. Znane jest dzisiaj w świecie całym postanowienie Mussoliniego, który dobrowolnie pości jeden dzień w tygodniu, aby nie dopuścić do rozwinięcia początków swojej otyłości, gdyż — jak twierdzi, otyłość przeszkadza ruchliwości, a faszyzm musi być ruchliwym. W pierwszej zatem chwili, wola człowieka nie jest jeszcze złamana, przeciwdziałanie jest możliwe, jeśli zaś człowiek jej nie posiada, dopuszcza do stopniowania którejś z tych codziennych chorób i zabija przez to coraz bardziej swoje siły duchowe.

Skoro zatem piękno i powab życia zależy tak bardzo od zdrowia fizycznego w codziennem towarzyskiem obcowaniu — to tem silniej wystąpi to w życiu społecznem, które w $^3/_4$ obejmuje w swojem postępowaniu walory, wzięte z towarzyskiego — całe społeczne współżycie opiera się wprost na towarzyskości.

Zbyt dobrze rozumiemy to wszyscy, że życie dzisiejsze zależne jest w najmniejszych i największych sprawach od konstrukcji społecznej; nikt nie może się obejść bez szewca, krawca, piekarza, urzędu i tak bez końca; bardzo poważny odsetek ludzi mieszka w jednym domu z dziesiątkami, a nawet setkami rodzin. Każdy włościanin bez wyjątku żyje w zespole swojej gminy i używa wspólnej drogi, studni, szkoły, czyli życie nasze jest zawisłe od dobrej woli sąsiada, chcemy zatem, by ten sąsiad rzeczywiście dobrą wolę posiadał, rzemieślnik solidnie swoją rzecz wykonał, zależymy od bliźnich. Ta zależność wymaga jednak zarazem pewnego poświęcenia i skrępowania swej własnej swobody na rzecz drugich; nie mogę przecież wymagać od sąsiada, by w nocy nie robił hałasu za ścianą, jeżeli ja długo w noc gram na fortepianie i jemu w pracy przeszkadzam, czy wypocząć nie pozwalam — muszę ograniczyć swoje zachcianki do pewnego stopnia, aby nie drażnić sąsiada, a wtedy dopiero mam prawo wymagać tych samych zasad od niego. Trudności mamy zwłaszcza wówczas, gdy interesy dwu jednostek są ze sobą sprzeczne, ale i wówczas musimy znaleźć punkt zgodny, inaczej bowiem stosunki społeczne byłyby katastrofalne.

Jeżeli potrzeba ustępstw, a nadto pewne tarcie uwidacznia się w codziennem życiu, to jak muszą komplikować się społeczne sprawy w zbiorowisku takiem jak Sejm, na jakie trudności musi napotykać rząd w dziedzinie politycznej. U nas specjalnie, gdzie zawrotna ilość frakcyj zasiada w ciałach ustawodawczych, porozumienie staje się rzeczą nad podziw trudną, a cierpi na tem nie tylko godność osobista posłów, nie tylko autorytet Sejmu, ale cierpi przedewszystkiem cały naród, cierpi państwo. Wszyscy odczuwamy to zło, jakie powodowały swary w naszym Sejmie, a mimo to postawiliśmy do wyborów blisko 40 list; wszyscy narzekamy na niezgodę, a mimo to dalej tę niezgodę szerzymy, czyli jesteśmy w błędnem kole, gdyż chcemy, aby się poprawił ten drugi, siebie za najlepszych uważając. Równocześnie zaś siejemy hasło potrzeby odrodzenia, wzmocnienia państwa, dobrobytu narodu — głosimy, nie zastanawiając się, jakim sposobem zamierzenia te zrealizować — a nie jest to rzeczą zbyt trudną, bo potrzeba tylko przestać się kłócić, potrzeba umieć wzajemnemi ustępstwami złagodzić zbyt ostre kanty, uniemożliwiające porozumienia, trzeba zatem zasady życia towarzyskiego zastosować i na szerokiej arenie publicznej. U nas natomiast używa się broni nie bardzo dobranej w walce z przeciwnikiem — jesteśmy narodem rycerskim — ale dla przeciwnika przekonań, nie umiemy mieć najmniejszego szacunku, stąd walka nasza odbywa się mniej o zasady, a więcej o słowa — i upór pozostania przy swoim jest ostatnim sprawdzianem.

Upór jednak jest objawem tylko głębszej przyczyny, a mianowicie naszej chorobliwości. Jak ułomny człowiek podejrzewa wszystkich, że naśmiewają się z niego i przekornie idzie przez życie — tak też my, chorowici uporem walczymy, bo widzimy w posunięciu przeciwnika podstęp, szkodę, rozkład, zdradę. Gdybyśmy byli zdrowi, tarcia nasze obniżyłyby się gwałtownie, bo umielibyśmy spokojniej, a stąd i bardziej rzeczowo oceniać przeciwnika i nie unosząc się, samą naszą postawą towarzyską doprowadzali do szybkiej zgody zapatrywań — na to jednak potrzeba mieć koniecznie zdrowy mózg, a mózg może być zdrowy tylko w zdrowym organizmie. Od tego zatem postulatu należy zacząć wszelkie odrodzenia, naprawy, reformy — od uzdrowienia ciała człowieka i uregulowania przejść można dopiero do regulowania zapatrywań. Zdrowi ludzie porozumiewają się łatwiej; bo zdrowi ludzie szanują się wzajemnie.

Jeżeli sokolstwo myśl propagowania zdrowia fizycznego propaguje wśród społeczeństwa i na niem oprzeć pragnie zdrowie moralne — to nie czyni tego na mocy teoretycznie wyłącznie obmyślanych przesłanek, ale ma na poparcie długą za sobą praktykę. Wszak w szeregach sokolich gromadzą się ludzie różnych zapatrywań i przekonań politycznych i jakkolwiek w programie sokolim niema zagadnień partyjnych, to przecież między poszczególnymi członkami dochodzi bardzo często do wymiany zdań całkiem politycznych, a mimo to z tego powodu nie ma żadnych spraw honorowych, żadnych waśni, sokoli potrafią porozumieć się i przekonać się nawzajem. Praktyka więc — ta mądra i doświadczona przewodniczka życia wskazuje, że zdrowi ludzie nie żywią do siebie niechęci, nie spierają się beznadziejnie i mogą wytwarzać łatwiej, aniżeli w jakiemkolwiek innem środowisku, wytyczne dla swej pracy w zgodzie i jedności. Sokolstwo wytwarza programy jednolite, mimo sprzecznych w zapatrywaniach członków.

Od tej zatem zasady musimy zacząć wychowywać naród — najpierw zachować zdrowie fizyczne, ochronić naród od nalatujących ciągle chorób, uodpornić organizm — a wówczas będzie można stworzyć i myśl naczelną, programową, wówczas będzie można twórczo pracować dla narodu i państwa. Mądra maksyma Rzymian: „mens sano in corpore sano" dała Rzymianom panowanie nad światem i stworzyła potęgę, jakiej świat od tego czasu urobić nie potrafił — ale gdy ciało ich zniewieściało w rozkoszach i używaniu, gdy jednem słowem fizycznie zaczął naród podupadać, rozpoczął się i rozkład potężnego organizmu państwowego. Niechaj zatem wychowawcy i kierownicy narodu pamiętają, że stworzenie pełnego obywatela na dwóch zasadza się podstawach, z których pierwszą jest zdrowie fizyczne, a dopiero na tem można gruntować świadomość obywatelską.

Dr. MARJAN WOLAŃCZYK.

PO SEZONIE ZIMOWYM.

Sezon zimowy zakończony. Jak jaskółki zwiastujące zbliżającą się wiosnę, zaczynają pokazywać się na niezbyt jeszcze zielonej murawie drużyny piłkarskie i lekkoatleci. Już rozegrano pierwsze mecze, już odbyły się pierwsze biegi na przełaj. Jeszcze ten i ów korzystając z pięknej pogody i ostatnich przymrozków probuje wybrać się na nartach w góry, większość jednak uznawszy się za pokonanych przez wiosnę zawiesiło odpowiednio nasmarowane narty „na kołku", i myśli o racjonalnym i intensywnym treningu w sezonie ciepłym, aby na przyszłą zimę zabłysnąć nowemi rekordami. Czas podsumować wyniki sezonu zimowego.

Objektywnie należy stwierdzić, że w polskim ruchu sportowym największy krok naprzód uczyniło narciarstwo. Jeżeli porównamy nasze niedołężne próby narciarskie z przed kilku lat z ostatniemi zawodami olimpijskiemi, czy wogóle z rezultatami tegorocznych wystąpień, każdy nawet laik zauważy postęp tak duży, jakiego nie można zaobserwować w żadnym innym kraju. Powiedzą niektórzy, że jest to normalny objaw w kraju, gdzie przedtem sport ten prawie nie istniał, a obecnie przyjął się i rozwija. Tak, ale rozwój ten jest tak potężny i żywiołowy, że już zaczynamy konkurować z powodzeniem o lepsze miejsca z narciarzami o światowej sławie, a nasze panie: Loteczkowa, Polankówna i Ziętkiewiczowa są wprost bezkonkurencyjne. Najlepszym dowodem tego, jak już zaznaczyłem jest ostatnia Olimpjada w St. Moritz, gdzie wśród mnóstwa zgromadzonych mistrzów narciarskich, nasza drużyna reprezentacyjna wzbudzała wynikami swemi szacunek i poważanie dla sportu polskiego. Osiągnięte tam wyniki stawiają naszych reprezentantów w pierwszym rzędzie narciarzy europejskich. Pierwszym sukcesem było zajęcie przez Bronka Czecha 5-go miejsca w biegu 18 klm., dystansując takie sławy jak Nemecky i Wende (Czechosłowacja), Müller (Niemcy) i Rubi (Szwajcarja). Krzeptowski w biegu 50 klm. uległ trzem zawodnikom środkowo-europejskim. Nie mówię tu oczywiście o Szwedach i Finladczykach. Ci do tej pory szczególnie w biegach są jeszcze dla wszystkich narodów bezkonkurencyjni.

Trzecim wreszcie sukcesem było uzyskanie 10-go miejsca w kombinacji (łącznie skoki i biegi) przez Czecha. Doskonałe pozatem wyniki osiągnęli Bujak w biegach a Sieczka i Rozmus w skokach. Wspomnieć również trzeba o skokach Czecha podczas treningu przed konkursowego. Najdłuższy z nich — 68 m. bardzo niewiele ustępuje najlepszemu wynikowi „króla skoczków" Thulina Thamsa, który osiągnął wprawdzie 72 m. ale z upadkiem.

Mieliśmy i niepowodzenia, ale gdzie i kto ich nie miał. W każdym razie można z całą stanowczością stwierdzić, że nie wypływały one z winy zawodników. Ci dołożyli wszystkich sił, aby wynik był jaknajlepszy.

Po olimpjadzie narciarze nasi wzięli udział w zawodach o mistrzostwo Czechosłowacji zajmując drugie i trzecie miejsce (Bujak i Kuraś), a w konkurencji pań pierwsze (Ziętkiewiczowa).

Polski patrol narciarski na międzynarodowych zawodach wojskowych w Strosku (Czechosłowacja) na 16 konkurujących państw zajmuje III miejsce po Szwajcarji i Czechosłowacji. Wreszcie w Davos mistrzyni Polski Loteczkowa, jedynie wskutek upadku i zerwania ścięgna w nodze nie zdobywa pierwszego miejsca, oddając je p. Adam (Szwajcarja) a sama zajmuje drugie, składając tem samym dowód żelaznej woli i energji.

Największe jednak znaczenie posiada fakt, że poza szeregiem rutynowanych już zawodników, coraz to większe zastępy młodzieży zaczynają uprawiać ten piękny i zdrowy sport, wśród zastępów tych znajdujemy mnóstwo niezwykle obiecującego materjału sportowego.

Co do naszego łyżwiarstwa, to niestety przy najlepszych chęciach bardzo niewiele o nim można powiedzieć. Wprawdzie w mroźne dni rojno jest na ślizgawkach, sport ten jednak większość rozumie jako jazdę nakoło placu samemu lub... w towarzystwie, zawody zaś często nie odbywają się z powodu braku zgłoszeń. Tu najbardziej odbija się brak świeżych i młodych sił. Wiele się na to składa przyczyn. Jedni twierdzą, że wywołane to jest ospałością naszych klubów łyżwiarskich, drudzy wołają o sztuczny tor na lato, inni znowu zwalają wszystko na klimat. Niewątpliwie, że wszystkie te głosy mają częściowo rację, największym jednak złem jest pewna niezaradność towarzystw sportowych. Nie wytłumaczy ich brak sztucznego toru, ani zły klimat, wobec wyników osiąganych przez hokeistów, którzy są przecież w takich samych warunkach, w tym samym klimacie i bez lodu latem. Posiadamy wprawdzie panczenistów jak Kuchar, Nehringowie i inni, ale wyniki ich są jeszcze bardzo słabe. Co do p. Nehringowej to należy zaznaczyć, że uzyskane przez nią, reklamowane jako światowe rekordy, niestety nie mogą być jako takie uznane z tej prostej przyczyny że Międzynarodowa Federacja Łyżwiarska wogóle udziału kobiet w jeździe szybkiej nie uznaje. Wyników innych zawodników nie można nawet porównywać ze średnimi wynikami zawodników zagranicznych.

Specjalnie natomiast należy wspomnieć o hokeju, jako o sporcie, który po okresie anormalnej hegemonji A. Z. S., rozpoczął zwykły, racjonalny rozwój. Za przykładem fenomenalnej drużyny warszawskiego A. Z. S-u. poszło kilkanaście klubów sportowych

tworząc zespoły hokejowe, i dziś połączone w Polski Związek Hokeju Lodowego, wykazują ogromną ruchliwość i rozwijają się coraz bardziej. W ostatnim sezonie polska reprezentacyjna drużyna szeregiem poważnych sukcesów powiększyła dotychczasowe zwycięstwa.

W Cortina d'Ampezzo, zdobywamy hokejowe mistrzostwo światowe w t. zw. „olimpjadzie akademickiej". W Davos ze słynną drużyną miejscową „Davos Club" prawie zawodową i uchodzącą za najsilniejszy zespół szwajcarski otrzymujemy wynik remisowy 2:2. Tamże bijemy zdecydowanie reprezentację olimpijską Niemiec w stosunku 6:0. Szczytem jednak sukcesu jest mecz ze Szwecją, którą ogólnie opinja sportowa uważa za hokejowego mistrza Europy. W meczu tym nietylko dorównaliśmy przeciwnikom, ale przez cały czas gry drużyna nasza miała zdecydowaną przewagę. Zdaniem Kanadyjczyków, mistrzów światowych w tej grze, polska reprezentacja dorównując Szwedom pod względem technicznym, taktycznie o wiele ich przewyższała. Osiągnięto remisowy wynik jedynie dzięki nadzwyczaj ofiarnej grze bramkarza szwedzkiego.

Z krajowych drużyn hokejowych mistrzostwo trzyma od początków powstania w Polsce tej gry A. Z. S. Warszawa. Z jego to graczy prawie wyłącznie składały się dotychczasowe reprezentacje. Powiadam dotychczasowe, bo był to stan anormalny, który długo trwać nie mógł i dzięki Bogu już się skończył. A. Z. S. wprawdzie nie prędko jeszcze utraci mistrzostwo Polski, stracił już jednak wyłączny monopol na reprezentację. Z pomiędzy kilkudziesięciu drużyn hokejowych, jakie obecnie posiadamy, już można wyławiać bardziej obiecujących graczy, jak Stogowski z T. K. S. — Toruń, bodaj czy nie najlepszy obecnie bramkarz hokejowy w Polsce, i Szenajch doskonały materjał na przebojowca.

Najgorzej przedstawia się sport saneczkowy. Tu jedyną przyczyną jest brak torów, bo chęci nam nie braknie, czego dowodem są tłumy amatorów na zbyt niestety prymitywnych torach krajowych. Reprezentacyjny bobslej na Olimpjadzie osiągnął bardzo słabe wyniki, tłumacząc to zbyt wielką różnicą w warunkach atmosferycznych (za duże wzniesienie ponad poziom morza, do którego zawodnicy nasi nie byli przyzwyczajeni). Zastój jednak, że tak powiem w tej dziedzinie nie zmniejszy sukcesów ogólnych. Rozwój sportów zimowych jest tak wielki, że pozostaje tylko życzyć naszym lekkoatletom, aby w sezonie letnim osiągnęli również dobre wyniki.

J.

TWÓRZMY ZESPOŁY CHÓRALNE.

Jednym ze sposobów podtrzymania siebie i innych i umocnienia w pracy jest tworzenie zespołów teatralnych i chóralnych, bądź utrzymanie już istniejących w Gniazdach.

Przez usilną pracę w poszczególnych sekcjach dramatycznych i chóralnych pokażemy co Sokolstwo może zdziałać na tym terenie. Chcąc ułatwić tę pracę, będziemy omawiali w „Przewodniku" sprawy teatrów, muzyki i śpiewu w życiu Sokolstwa, oraz omawiać sprawy tworzenia zespołów teatralnych i chóralnych.

Budźmy z uśpienia istniejące zespoły, zakładajmy nowe, niechaj praca i to usilna praca rozpocznie się w Gniazdach. Jeżeli będziecie napotykać jakieś trudności, piszcie do nas, a postaramy się podać wam wyczerpujące wiadomości.

Zabierając się do zorganizowania zespołu chóralnego, pierwszą rzeczą będzie zorjentowanie się w materjale, t. zn. jaką rozporządzamy ilością osób, które mogłyby wziąć czynny udział w pracach chóru. Przypuśćmy, że nie natrafiamy na żadne trudności, materjału mamy dość, musimy wobec tego zdecydować, jakiego rodzaju zorganizujemy zespół. Aby zdecydować, jaki będziemy mieli chór, musimy wiedzieć, że głosy ludzkie dzielą się na żeńskie i męskie, z kolei żeńskie głosy dzielą się na alty i soprany — głosy męskie na tenory i basy, może jednak nastąpić jeszcze drobniejszy podział w/g podanej tabelki.

GŁOSY ŻEŃSKIE				GŁOSY MĘSKIE			
soprany		alty		tenory		basy	
sop. I	sop. II	alt I	alt II	ten I	ten. II	bas I baryton	bas II

Według tabelki możemy się orjentować, jaki możemy stworzyć zespół. Mamy np. zespół męski, możemy utworzyć albo jednogłosowy, t. zw. unisono, albo dwugłosowy tenor i bas, bądź czterogłosowy tenor I, II, bas I, II.

Zasadniczo rozróżniamy następujący podział: chór żeński, w którym śpiewają tylko kobiety; chór męski, w którym śpiewają tylko mężczyźni; chór mieszany, w którym śpiewają mężczyźni i kobiety razem.

Dlaczego rozdrabniamy głosy? Otóż dlatego, że każdy gatunek głosów posiada swoją skalę, czyli rozległość.

Nie wszystkie głosy posiadają t. zw. pełną skalę głosu, zwłaszcza w górnych tonach, dlatego musimy stosować taki podział głosów na I i II. Np. tenor na wysokich (górnych) tonach zaczyna krzyczeć, a często nie może wcale zaśpiewać wysokiej nuty. Takiego trzeba przeznaczyć do II głosów (tenorów).

Wiedząc, jaki zespół możemy zorganizować, wzywamy wszystkich chętnych na próbę głosu.

Kierownik chóru winien bezwzględnie zaopatrzyć się w zeszyt, w którym będzie notować wszelkie spostrzeżenia, dotyczące głosu i słuchu, wyglądu zewnętrznego, czyli warunków zewnętrznych członków chóru.

Może ktoś się zapytać, co wspólnego ze śpiewem w chórze mają warunki zewnętrzne; otóż nawet wiele. Proszę sobie wyobrazić osobę o miłym, sympatycznym wyglądzie zewnętrznym, bez żadnych nawyknień, jak przytupywanie, podnoszenie ramion i t. p., która należycie otwiera usta, nie robi żadnych min, otóż taką osobę postawimy na pierwszem miejscu, na froncie, aby na widzach robiła sympatyczne i estetyczne wrażenie.

Mowa tu w tym wypadku o jakichkolwiek występach estradowych, kiedy widzowie oglądają chór od stóp do głów, a dostrzegą każdy ruch i zaraz skrytykują.

W tej chwili nasuwa się b. ważna sprawa, aby zespół na każdej próbie zespołowej ustawiał się

zawsze w jednakowym porządku, co ma b. ważne znaczenie przy wszelkich występach estradowych, wtedy bowiem każdy już wie doskonale, gdzie stoi, bo się na próbach przyzwyczaił, niema tego zamieszania, szeptów, potrącań i t. p. zbytecznych i b. źle świadczących o zespole ruchów.

Dla orjentacji przedstawię, jak powinien stać zespół chóru:

Zespół mieszany:

o
Dyrygent

Alty	Soprany
Basy	Tenory

Zespół żeński:

o
Dyrygent

Alty	Soprany I
Soprany II	

Zespół męski:

o
Dyrygent

Basy I	Tenory I
Basy II	Tenory II

Wracając jeszcze do postawy zespołu, pragnę dodać, iż zespół jako całość, powinien wyczuwać swego dyrygenta, lecz ponadto każdy członek zespołu winien wyczuwać resztę śpiewających, t. zn., aby równo z całym sespołem mógł wymawiać każdą sylabę, używać w danej chwili stosunkowo tej samej siły głosu co inni, jednym słowem, powinien całkowicie przejmować się wykonaniem danego utworu.

Tutaj zaleciłbym śpiewanie znanych i b. dobrze umianych pieśni bez dyrygenta. Będą to niejako ćwiczenia z zakresu rozwinięcia strony artystycznej, strony wykonania.

Na prowincji śród młodzieży wiejskiej największe zastosowanie winien mieć zespół mieszany (o ile naturalnie zezwalają na to warunki, t. zn., o ile jest odpowiednia ilość osób z każdego głosu — bo jeżeli będziemy mieli 30 kobiet a 5 mężczyzn — chóru mieszanego stworzyć w żaden sposób nie możemy). Wogóle należy kierować się jedną najważniejszą zasadą — (nigdy nie tworzyć ogromnych zespołów wielogłosowych, a zacząć pracę z zespołem śpiewając unisono, czyli jednym głosem.

Po pewnym czasie, kiedy zespół wyrobi się, nabierze wprawy w śpiewaniu piosenek unisono, można przekształcić zespół na dwugłosowy, np. tenor i bas, sopran i alt.

W. HARTMANN.

DZIAŁ URZĘDOWY

1) Ostatniemi czasy niektóre Gniazda zwracały się do Administracji organu związkowego „Przewodnika" z żądaniem zupełnego zaprzestania wysyłania organu lub zredukowania wysyłki do jednego egzemplarza. Żądaniem tem wykazały te gniazda, że albo lekceważą obowiązujące ich uchwały Rady Związkowej lub też tej uchwały zupełnie nie znają.

Celem uniknięcia na przyszłość tego rodzaju nieporozumień, Przewodnictwo Związku przypomina, że na zasadzie uchwały Rady Związkowej z roku 1926, wszystkie Gniazda, Okręgi i Dzielnice obowiązane są do prenumerowania przymusowo dwóch egzemplarzy organu Związkowego „Przewodnika". Ponadto Zarząd Związku oraz Przewodnictwo zaleciło Gniazdom do poczynienia starań pozyskania jaknajliczniejszej liczby prenumeratorów wśród członków w Gniazdach.

Przypominając o powyższem, Przewodnictwo ponownie wzywa Gniazda, aby zechciały się bezwarunkowo dostosować do obowiązującej uchwały i odbierały po dwa egzemplarze, uiszczając zaległą i bieżącą prenumeratę w czasie najkrótszym.

2) Przewodnictwo Związku przedyskutowało sprawy dotyczące sposobów zorganizowania młodzieży w Związku i postanowiło zwołać specjalną konferencję, na którą będą zaproszeni druhowie, którzyby mogli zająć się w Przewodnictwie tym działem pracy.

3) Przewodnictwo Związku zaznajomiło się bliżej z komunikatem Państwowego Urzędu Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk., omawiającym organizację letnich obozów instruktorskich dla kobiet i po przedyskutowaniu postanowiło zwrócić się do Państw. Urzędu W. F. i P. W. z memorjałem, przedstawiającym stanowisko Związku w tej sprawie oraz sformułowaniem dezyderatów, które Sokolstwo pragnęłoby uzyskać, celem osiągnięcia istotnych korzyści z urządzanych obozów letnich dla kobiet.

4) Przewodnictwo Związku wysłuchało sprawozdania ze zjazdów naczelników oraz komendantów Stałych Drużyn Sokolich, które ostatniemi czasy odbyły się we Lwowie i Bydgoszczy i przyjęło je do wiadomości, wyrażając równocześnie żal z powodu nie dojścia do skutku zapowiedzianego takiegoż samego zjazdu w Okręgu Lubelskim. Komunikat Komendanta S. D. S. do Okręgów i Dzielnic w sprawie prac nad przysp. wojsk. oraz organizowaniem S. D. S., zatwierdzono i postanowiono rozesłać go w najbliszym czasie do Okręgów i Przewodnictw Dzielnic.

5) Przewodnictwo Związku zaznajomiło się z nadesłanem mu sprawozdaniem z odbytego w dniu 26 lutego w Berlinie zjazdu delegatów Gniazd sokolich w Państwie Niemieckiem i przyjęło z radością do wiadomości fakt powstania na tym zjeździe Związku polskich Towarzystw gimnastyczno-sportowych „Sokół" w Niemczech. Do Związku przystąpiło 18 Towarzystw i wybrano Zarząd Związku z prezesem dotychczasowego Okręgu Berlińskiego d-hem Sarnowskim na czele. Cieszyć się należy z tego faktu i życzyć należy nowemu Związkowi, aby swą pracą potrafił przekonać także te gniazda Sokole, które z przyczyn nieistotnych i niegodnych sokolstwa polskiego, w roku zeszłym przekształciły dawny Związek z siedzibą w Westfalji na inną organizację, iżby wróciły do swej macierzy oraz do dawnych tradycyj sokolich od dziesiątków lat na ziemi Niemców pielęgnowanych. Obszerne sprawozdanie z powstania Związku w Berlinie postano-

wiono umieścić w „Przewodniku", a ponadto przesłać nowemu Zarządowi oraz całemu Związkowi serdeczne gratulacje i życzenia od całego Sokolstwa polskiego.

6) Przed kilku miesiącami powstał w Paryżu z inicjatywy ambasadora Polski, p. Chłapowskiego oraz posła rumuńskiego Diamandi'ego, Komitet uczczenia p. Ministra Louis Marin, prezesa Towarzystwa Przyjaciół Polski we Francji oraz twórcy bloku 250 posłów Izby francuskiej, — Przyjaciół Polski. Komitet ze składek, do których również przyczyniło się Przewodnictwo Związku, zakupił biust marmurowy p. Ministra Louis Marin i wręczył mu uroczyście na zebraniu w dniu 13 marca b. r. Przewodnictwo Związku wysłało z okazji tej uroczystości depeszę gratulacyjną do p. Ministra Marin'a.

7) Prezes Związku dh. Zamoyski wręczył uroczyście w czasie pobytu w Paryżu ambasadorowi Polski we Francji p. Chłapowskiemu zaszczytną odznakę sokolą.

8) Przyjęto do wiadomości, w myśl sprawozdania d-ha Maksysia, następujące nadesłane do Przewodnictwa rozkazy i sprawozdania z Dzielnic, Okręgów i Gniazd. Dzielnicy Mazowieckiej: rozkazy Nr. 3, 4 i 5 oraz Komunikat Przewodnictwa Dzielnicy, rozkaz Nr. 17 Okręgu Wileńskiego, rozkaz Nr. 7 Okręgu Warszawskiego, sprawozdanie z rocznej działalności i z ogólnego zgromadzenia Gniazda w Łodzi III, Warszawa X oraz z Walnego Zgromadzenia Gniazda Warszawa XII, sprawozdanie z działalności za rok 1927 oraz z Walnego Zgromadzenia Gniazda w Korcu (na granicy bolszewickiej) Okręgu Wołyńskiego.

Dzielnicy Wielkopolskiej: Sprawozdanie z Rady Okręgowej w dniu 29.I. 1928, posiedzenia prezesów i naczelników okręgów oraz posiedzenia Zarządu Okręgu Rogozińskiego, następnie sprawozdania z Walnych Zgromadzeń Gniazd tego Okręgu, a mianowicie: Rogoźno, Oborniki, Chocicza, Czarnków, Dziembowo, Połajewo, Małkowo, Sokołów, Studziniec, Stajkowo, Śmieszków i Lubasz, sprawozdanie z Walnego Zgromadzenia Gniazda Kolniczki Okręgu Środzkiego, z Dzielnicy Pomorskiej: sprawozdanie roczne i Walnego Zgromadzenia Gniazda Wejherowo, sprawozdanie roczne gniazda Lubawa, oraz rozkaz Nr. 6 Okręgu IV Toruńskiego.

Z Dzielnicy Śląskiej: Sprawozdanie roczne Naczelnictwa Okręgu oraz protokuły przeprowadzonych lustracyj Gniazd Okręgu X Cieszyńskiego.

Z ŻYCIA SOKOŁA

ZAWODY STRZELECKIE SOKOŁA KRAKOWSKIEGO.

W niedzielę dnia 4 marca b. r. odbyły się na strzelnicy Sokoła krakowskiego zawody strzeleckie dla członków Przysposobienia Wojskowego i to wyłącznie tylko dla druhów z I stopnia wyszkolenia, gdyż dla druhów z II stopnia odbyły się zawody w dniu 18 grudnia ub. roku.

Przez trzy tygodnie przed zawodami odbywało się 3 razy tygodniowo strzelanie dla zaprawy zawodników. Z pośród 24 druhów, należących do I stopnia dopuszczono tylko 15 druhów, a mianowicie tych, którzy w szkolnem strzelaniu uzyskali wymagane minimum trafionych strzałów.

Strzelano do tarczy pierścieniowej z broni małokalibrowej, z postawy stojąc, z podpórką na odległość 20 m.

Zawody rozpoczęły się o godz. 9 rano i trwały do godz. 11 przed południem. Sędziowali dh. Dr. Bunsch Karol, Łękawski Jan i Holoubek Gustaw.

Wyniki na ogół dobre, zachowanie zawodników wzorowe. W końcowej klasyfikacji i z obliczenia punktów otrzymał:

I. zwycięstwo dh. Marchewczyk Czesław — 76 punktów na 100 możliwych. II zwycięstwo dh. Wiktor Kazimierz — 70 punktów na 100 możliwych. III. zwycięstwo dh. Pałasz Wiesław — 68 punktów na 100 możliwych.

Po zawodach odbył się apel wszystkich druhów należących do Oddziału P. W. Sokoła, na którym nastąpiło ogłoszenie zwycięzców w zawodach oraz rozdanie nagród, wraz z poświadczeniem wyniku.

G. H.

GNIAZDO X W WARSZAWIE.

Gniazdo X im. Jana III Sobieskiego w Warszawie powstało na Marymoncie dnia 8 maja 1921 r.

Skład Zarządu Gniazda przy końcu 1927 r. przedstawiał się jak następuje:

Prezes — dh. Stanisław Filipiński, kapelan — dh. ks. Zygmunt Trószyński, naczelnik — dh .Jan Narmont, skarbnik — dh. Witold Zieliński, sekretarz — dha Janina Popłońska, gospodarz — dh Teodor Horosz, przedstawicielka druhen i bibljotekarka — dha Marja Szybińska.

W dniu 1 stycznia r. b. było druhów 31, druhen 9, młodzieży męskiej 35, młodzieży żeńskiej 9.

W ciągu roku urządzono: 2 przedstawienia teatralne, 1 odczyt p. t. „Gazy bojowe" i 1 zabawę taneczną „Noc Sylwestrową".

Więcej w tym kierunku w r. 1927 zrobić nie było można z powodu ciężkich czasów i masowego bezrobocia panującego wśród członków gniazda. Kilkakrotne bowiem próby spełzły na niczem, a w jednym nawet wypadku zamknięto zabawę deficytem zł. 30.

Natomiast poświęcono więcej czasu na sprawy ściśle sokole, mające związek z istnieniem gniazda na tutejszym terenie, a mianowicie:

Zwrócono się z prośbą do Magistratu m. st. Warszawy o subsydjum na kupno przyrządów gimnastycznych i w dniu 6 lipca 1927 r. uzyskano na ten cel zł. 1000.

Zwrócono się też do Magistratu m. st. Warszawy o wydzielenie nam na własność placu na urządzenie boiska, lecz dotąd urzędowej odpowiedzi nie otrzymano.

Ćwiczenia gimnastyczne w gnieździe odbywały się regularnie do dnia 1 maja 1927 r., prowadzone przez druhów z IV-go gniazda Andrzeja Kamińskiego i Jana Nowaka.

Ponieważ od tej daty wyżej wymienieni ze względów formalnych ćwiczeń nadal prowadzić nie mogli, w gnieździe przez 3 miesiące prawie, wcale ćwiczeń nie prowadzono, ograniczając się jedynie do zbiórek ćwiczebnych, celem

utrzymania rygoru stawiennictwa się na nie.

W dniu 1 lipca 1927 r. po objęciu mandatu naczelnika przez druha Jana Narmonta praca ćwiczebna wkroczyła na drogi normalne i w krótkim czasie dała wcale dobre wyniki.

Celem skontrolowania wyników pracy po jednym miesiącu, urządzono wycieczkę do Młocin, gdzie zostały wykonane popisy gimnastyczne z programem następującym:

1) pokaz lekcji gimnastycznej,
2) piramidy zbiorowe,
3) lekka-atletyka: a) bieg 100 mtr. dla młodz. m. i 60 mtr. dla młodz. żeń., b) skoki w dal i wzwyż, c) pchnięcie kulą 7 i pół klg.

Gimnastyka i piramidy dały wyniki zadawalające natomiast lekka-atletyka dała wyniki nadspodziewane: bieg 100 mtr. mł. m. — 14 sekund, bieg 60 mtr. mł. żeń. — 10 i pół sekundy, skok w dal mł. m. — 4,35 mtr., skok w dal mł. żeń. — 3,55 mtr., skok wzwyż mł. m. — 1,25 mtr., skok wzwyż mł. żeń. — 1,05 mtr. Pchnięcie kulą mł. m. — 8,50 mtr.

Za co zostali nagrodzeni specjalnemi żetonami i dyplomami:

Zdzisław Kuźniarski i Czesława Młynarczykówna — I nagroda.

Jan Niewiadomski i Wanda Grodecka — II nagroda.

Mieczysław Żurniewicz i Władysława Gomuluch — III nagroda.

A więc, jak widać z powyższego w ciągu 19 lekcji prowadzonych przez naczelnika Jana Narmonta uczyniono znaczne postępy, które mogłyby być jeszcze większe, gdyby nie strata czasu 3-ch miesięcy bezczynnych, a następnie doprowadzenie ćwiczących do pierwotnej subordynacji, na którą naczelnik musiał bardzo dużo czasu poświęcić.

Prócz ćwiczeń, które odbywały się 4 razy w tygodniu, naczelnik miał 2 odczyty z anatomji i higjeny oraz 4 odczyty z dziedziny gimnastyki i 2 z lekkiej atletyki.

W ciągu roku sprawozdawczego gniazdo brało udział w następujących uroczystościach:

Dn. 9 kwietnia — w popisie gimnastycznym gniazda „Grażyny".

Dn. 16 kwietnia — w uroczystościach rezurekcyjnych.

Dn. 17 kwietnia — urządzono tradycyjne jajko w gnieździe.

Dn. 1 maja — urządzono popis gniazdowy pod kierunkiem d-ha Andrzeja Kamińskiego.

Dnia 3 maja — w dniu święta Narodowego wzięto udział w pochodzie na Bielany.

Dn. 5 i 6 czerwca — w uroczystościach 60-cio lecia istnienia gniazda Macierzy we Lwowie.

Dn. 16 czerwca — w uroczystej procesji Bożego Ciała.

Dn. 19 czerwca — urządzono wycieczkę gniazdową piesze brzegiem Wisły do Płud pod kier. d-ha Kamińskiego.

Dn. 29 czerwca — w uroczystościach otwarcia i poświęcenia przystani sokolej gniazda XII.

Dn. 6 listopada — w uroczystościach poświęcenia siedziby i sztandaru Stowarzyszenia Młodzieży Polskiej Męskiej w Młocinach.

Dn. 25 grudnia — urządzono tradycyjny opłatek w gnieździe.

ZAWODY BOKSERSKIE I PING PONGOWE W CIECHOCINKU.

Dnia 24 marca b. r. odbędą się w Ciechocinku (staraniem Podokręgu Włocławskiego oraz T. G. „Sokół" w Ciechocinku) zawody bokserskie o Mistrzostwo Podokręgu. Początek zawodów o godz. 7,30 w sali Teatralnej, zaś dnia 25 marca o godz. 10 rano rozegrane zostaną w świetlicy sokolej mistrzostwa w ping-pongu. Zgłoszenia zawodników nadsyłać należy do dnia 22 b. m. pod adresem: T. G. „Sokół" w Ciechocinku Komisja Zdrojowa. Gniazda, które nawet u siebie sportów tych nie prowadzą powinny wysłać Naczelnika lub instruktora w roli obserwatora, by on następnie je w swem Gnieździe zaprowadził. W walkach bokserskch obowiązywać będzie podział na wagi i to: do 58 kg. waga najlżejsza, od 58 kg. do 64 kg. waga lekka, od 64 kg. do 70 kg. waga średnia, od 70 do 76 kg. waga półciężka i ponad 76 waga ciężka. Gry pingpongowe toczyć się będą według prawideł „Międzynarodowego Związku Gry w ping- pong".

Z RAKONIEWIC.

Tutejsze Tow. Gimnastyczne Sokół urządziło w niedzielę dnia 5 ub. m. w sali p. Marciniaka przedstawienie amatorskie. Odegrano sztukę Fijałkowskiego „Wierna kochanka". Amatorzy wywiązali się z swych ról dobrze za co też licznie zgromadzona publiczność miejscowa nie szczędziła oklasków. Później bawiono się ochoczo tańcami. Dochód był przeznaczony na przyrządy gimnastyczne tak potrzebne dla towarzystwa wojskowo-wychowawczego, jednakowoż uszczuplił go magistrat biorąc wygórowany podatek od przedstawienia i zabawy w kwocie 45 złotych.



Zespół amatorski Gniazda Rakoniewice.

Z ŻYCIA SOKOŁA W WEŁNOWCU.

W dniu 2 marca r. b. w lokalu gniazda odbyło się zwyczajne miesięczne zebranie gniazda Wełnowiec. Jednym z punktów programu zebrania był odczyt opracowany i wypowiedziany przez druha Telka na temat „Konstytucja i wybory". Rzeczowy i treściwy, a ujęty w formę popularną odczyt ten wysłuchany został przez zebranych z dużem zainteresowaniem. Druhowi Telkowi za jego chętnie zawsze podejmowane, gdy tego zachodzi potrzeba,

odczyty lub pogadanki należy się szczere uznanie. Następnie omawiano bieżące sprawy gniazda, a głównie dotyczące mającego się odbyć w Wełnowcu w dn. 3 czerwcu r. b. zlotu okręgowego i związanych ze zlotem tym zawodów. W toku poruszanych kwestji podkreślono przez poszczególnych mówców zauważoną na zebraniu nieobecność bardzo wielu druhów, co dowodzi słabego ich interesowania się życiem organizacji do której należą. Przykry to objaw i zasługujący na naganę pod adresem wszystkich obojętnych, nie wyłączając tych druhów, którzy będąc członkami Zarządu gniazda i którzy przez to samo bodaj przykładem swoim innych zachęcać by powinni, bez jakiegokolwiek usprawiedliwienia się, również nie byli obecni.

G. H.

KRONIKA

(ZE ŚWIATA, Z POLSKI I ZE ZWIĄZKU)

PIERWSZY KONKURS DLA SPORTU KOBIECEGO.

Termin pierwszego Kongresu Kobiecego dla Spraw Wychowania Fizycznego i Sportów, wyznaczony został na dni 14 — 15 kwietnia r. b. Kongres odbędzie się w Warszawie, w sali gimnazjum im. Królowej Jadwigi, przy ul. Ujazdowskiej Nr. 40.

Na Kongresie wygłoszone zostaną referaty następujące:

1) Podstawy naukowe w. f. — dr. E. Reicherówna; 2) Kontrola lekarska w sporcie — dh. W. Dybowski; 3) Wytyczne sportu kobiecego — dr. Z. Zapawska-Domosławska; 4) Sport, a charakter — W. Prażmowska; 5) Sport jako czynnik leczniczy — dr. E. Lewicka; 6) Kształcenie instruktorek sportowych — płk. W. Sikorski; 7) Organizacja sportu kobiecego— K.Muszałówna; 8) Czem jest i czem powinien być sport dla kobiety współczesnej — płk. W. Osmólski; 9) Stosunek ćwiczeń cielesnych do zawodu i pozycji społecznej — dr. W. Dybowski i T. Biernakiewicz; 10) Sport wśród młodzieży pozaszkolnej — C. Koczurówna; 11) Przegląd współczesnych metod gimnastycznych kobiet — H. Olszewska.

Pokazy: 1) Metodyka nauki i treningu lekkoatletycznego — K. Weyrauch; 2) Metodyka nauki i treningu wioślarskiego — dr. J. Mazurek.

CO KAŻDY SPORTOWIEC O ALKOHOLU WIEDZIEĆ POWINIEN?

1) Alkohol w skąpych ilościach podnieca system nerwowy. Temu podnieceniu towarzyszy jednak po krótkim czasie osłabienie i ogólna depresja. Przy dawkach średnich i większych podniecenie ustępuje natychmiastowemu osłabieniu. 2) Podczas treningu abstynencja jest stanowczo przykazana. 3) Alkoholu nie wolno nigdy używać przed jakąkolwiek sportową lub gimnastyczną czynnością nawet w najmniejszych ilościach. Alkohol działa zawsze szkodliwie. Ostatnie pół metra w zawodach, w którym alkohol cię osłabił, przyczyni się do utraty zwycięstwa. 4) Po sportowych i gimnastycznych wysiłkach jest alkohol z reguły dla niedorosłego fizycznie organizmu bezsprzecznie szkodliwy. Bardziej szkodzi on organizmowi wysilonemu, aniżeli wypoczętemu. Przez swe paraliżujące działanie nie pozwala często poznać normalnego zmęczenia. Ukryje się w ten sposób niepokój i wzruszenie, będące oznakami przemęczenia. Kto tych oznak nie zauważy, skutki fatalne mścić się będą często bardzo długo. 5) Alkohol jako środek bardzo rzadko konieczny, lecz szybko działający przeciw pewnym stanom wyczerpania, może być tylko polecony przez lekarza, lub w razie nieobecności takowego przez starszego, doświadczonego kierownika sportowego. 6) Komu zależy na możliwie długiej wydajności sportowej, powinien stronić od alkoholu nietylko w czasie ćwiczeń, lecz unikać go wogóle. 7) Najwięksi mistrzowie sportu i najlepsi gimnastycy żyją w abstynencji, ewentualnie używają tak nikłych ilości alkoholu, że te żadnego wpływu na ich stan psychofizyczny organizmu nie wywierają. Mistrzowie nie chcą swego organizmu osłabiać, chcą silną i zdrową wolę zachować. Swe zdobycze zawdzięczają po największej części abstynencji. Jeśli zatem chcesz czy to w gimnastyce, czy też w sporcie osiągnąć rezultaty, czyń tak, jak mistrzowie czynią. Przeciw pragnieniu jedz świeże, dojrzałe owoce, pij świeżą wodę, soki z czystych owoców i dobre mleko.

KTÓRE Z GNIAZD

nie posiada dotychczas wszystkich regulaminów i wydawnictw Związku niechaj jaknajprędzej się w nie zaopatrzy. — Zamówienia kierować prosimy:

WYDZIAŁ WYDAWNICZY

Zw. Tow. Gimn. „Sokół“ w Polsce

WARSZAWA UL. NOWY ŚWIAT 40.

Prosimy pamiętać!

że adresować do Wydziału Wydawniczego i Administr. Przewodnika Gimnastycznego „Sokół“ należy:

Warszawa, ul. Nowy Świat 40

Adresowanie do drukarni nie osiągnie skutku i nie zyska na pośpiechu.

Adres Redakcji i Administracji: Nowy - Świat 40. telefon Nr. 66-70.

ODPOWIEDZIALNY ZA REDAKCJĘ: Inż. **MICHAŁ TERECH.** REDAGUJĘ: **KOMITET.**

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.